

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK BELAJAR
DARING ANTARA SISWA PEREMPUAN DAN
SISWA LAKI-LAKI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama-Agama
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh:
Ari Juniar
1431080133**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H / 2021**

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK BELAJAR
DARING ANTARA SISWA PEREMPUAN DAN
SISWA LAKI-LAKI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama-Agama
UIN Raden Intan Lampung**



Pembimbing I : Abdul Qohar, M. Si
Pembimbing II : Citra Wahyuni, M. Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H / 2021**

ABSTRAK

PERBEDAAN STRES AKADEMIK BELAJAR *DARING* ANTARA SISWA PEREMPUAN DAN SISWA LAKI-LAKI

Oleh:
Ari Juniar

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku, muncunya stres akademik dalam pembelajaran *daring* lebih disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan guru dengan waktu yang singkat serta pembelajaran *daring* sangat membosankan dan melelahkan para siswa karena mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan guru maupun siswa lainnya. Untuk itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki.

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik siswa sedangkan variabel bebas adalah jenis kelamin, dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa, sementara itu metode pengumpulan data menggunakan skala stres akademik serta teknik analisis data menggunakan *independentsample t-test* dengan bantuan *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 24.0 *for windows*.

Hasil dalam penelitian ini adalah ada terdapat perbedaan dengan signifikan stres akademik dalam belajar *daring* pada siswa perempuan dan siswa laki-laki di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun 2020/2021 hal itu terlihat dari nilai sig (2-tailed) 0.000 berarti nilai $p\text{-value} > \alpha$ atau sama dengan $0.000 > 0,05$. Hal itu juga dapat dilihat dari nilai kategorisasi dimana jumlah siswa perempuan yang mengalami stres akademik belajar *daring* lebih tinggi yaitu sebanyak 18 atau 48.64% dibandingkan dengan siswa laki-laki yaitu sebanyak 14 atau 37.83%..

Kata Kunci: *Stres Akademik, Siswa Perempuan dan Siswa Laki-Laki*



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol.H. Endro Suratmin sukarama Bandar Lampung. Tlp.(0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stres Akademik Belajar Daring
Antara Siswa Perempuan Dan Siswa Laki-Laki**

Nama : Ari Juniar

NPM : 1431080133

Jurusan : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung.**

Pembimbing I

Abd. Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005

Pembimbing II

Citra Wahyuni, M.Psi
NIP. 199303162019032016

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Ketua Prodi Psikologi Islam**

Abd. Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol.H. Endro Suratmin sukaramo Bandar Lampung, Tlp.(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“Perbedaan Tingkat Stres Akademik Belajar Daring Antara Siswa Perempuan Dan Siswa Laki-Laki”** Disusun oleh, **Ari Juniari, NPM : 1431080133**, Program Studi **Psikologi Islam**, Telah diujikan dalam Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Jumat, 03 September 2021**

TIM PENGUJI

Ketua : Abd. Qohar, M.Si (.....)

Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi, MA (.....)

Penguji Utama : Drs. M.Nursalim Malay, M.Si (.....)

Penguji Pendamping I : Abd. Qohar, M.Si (.....)

Penguji Pendamping II : Citra Wahyuni, M. Si (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. H. Afif Anshori, M.Ag
NIP. 196003131989031064

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	' (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S			ه	H
ج	J	ش	Sy	غ	Gh	ء (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ف	F		
خ	Kh	ض	Dh	ق	Q		
				ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		ontoh	Vokal Panjang		ontoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يْ...	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قَيْلْ	وْ...	Au
ـُ	U	ذَكِرْ	و	Û	يَجُورْ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr. Wb

Dengan ini saya:

Nama : Ari Juniar
NPM : 1431080133
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Perbedaan Stress Akademik Belajar Daring Antara Siswa Perempuan Dan Siswa laki-laki” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, juli 2021
Yang menyatakan,

Ari Juniar
NPM. 1431080133

MOTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ
مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. AL-BAQARAH :153)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas Kekuasaan Allah swt. Dengan semua pertolongan-Nya dan berkat karuninya serta kemudahan yang diberikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini. Maka saya persembahkan untuk orang-orang terkasih dan tersayang :

1. Kedua Orang tua, Bapak Ujang Noer S dan Ibu Hermawati yang saya cintai dan saya banggakan, serta tiada hentinya berdo'a, membimbing, mendidik dan memberi pelajaran tentang semua kehidupan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk putri kecilku Raidha Farha Syayiddah yang sangat aku sayangi yang sudah memberi kekuatan serta do'a dan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk keempat kakakku tersayang Tajudin Arahap, Adi Supriyadi, Awan Andi A dan Eka Atika, terimakasih atas do'a dan dukungan yang kuat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.



RIWAYAT HIDUP

Ari junior dilahirkan di Tugusari, Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat pada tanggal 07 Juni 1995, anak Tunggal dari Ayah yang bernama Ujang N, dan Ibu Hermawati.

Riwayat pendidikan yang telah diselesaikan adalah:

1. Pendidikan dimulai pada Sekolah Dasar Negeri 5 Tugu Sari Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat, selesai pada tahun 2006.
2. Selanjutnya penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Sumber Jaya selesai pada tahun 2009.
3. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SMA Negeri 1 Sumber Jaya selesai pada tahun 2012.

Pada tahun 2014 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

bismillahirrahmairrahim

Alhamdulillahirabbil'alain Dengan mengucap rasa syukur kehadiran Allah swt., pengggangam diri dan seluruh ciptaan-Nya yang telah memberikan hidayah, taufik dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M. Ag, selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Afif Ansori, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung ini.
3. Bapak Abdul Qohar M.Si, selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddi dan Studi Agama, serta Ibu Annisa Fitriani, S.Psi.,MA selaku sekretaris prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan.
4. Bapak Abdul Qohar M.Si, selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan motivasi kehidupan, motivasi belajar serta selalu memberikan arahan sejak peneliti

- mulai melaksanakan kegiatan perkuliahan sampai peneliti menyelesaikan skripsi ini,
5. Ibu Citra Wahyuni M.Si, selaku Pembimbing II, yang dengan susah payah telah memberikan bimbingan dan pengarahan secara ikhlas dalam penyelesaian skripsi ini.
 6. Bapak DRS. M. Nursalim Malay, M.SI yang telah memberikan motivasi kepada saya, memberikan nasihat, arahan dan semangat dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.
 7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ushuluddin yang telah ikhlas memberikan ilmu-ilmu dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan Lampung.
 8. untuk kepala sekolah SMA 2 muhaammaddiyah Bandar Lampung yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah dan mempermudah proses administrasi serta serta izi penelitian.
 9. Untuk staf, seuruh para pendidik kelas XII ipa ips lulusan 2021 di SMA 2 muhammaddiyah Bandar Lampung yang telah membantu administrasi serta mempermudah semua peoses dan adik-adik yang meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
 10. Untuk Najah mariana, ahdan syabani, jenila sari, intan permata sari, saya berterimakasih atas kesabarannya dalam membantu saya untuk dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, terimakasih untuk cinta kasih, selalu memberi saya *suport* dan juga batuan untuk saya.
 11. Untuk para sahabat saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini Reliya, Afrida sari dan Wuri wahyuni terimakasih telah bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya dan memberi canda tawa selama menempuh jenjang perkuliahan semoga persahabatan kita sampai akhir hayat Aamiin.

12. Untuk sahabat saya sejak masa sekolah dasar hingga saat ini, Indah lestari S.Ked., lita aprilia sari S.Kep., fitriana, Ega yuliani dinata M.T.I, teimakasih untuk cinta dan kasih kalian selalu menemani perjalanan saya selama ini agar dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik perbeaan Universiats tidak mematahkan kita untuk saling suport.
13. Teman-teman warent kos yunia purnama sari, tri astuti, reliya, afrida sari, firtiani, emi khuswatun, elena gomes, mudalifah, linda, jenila sari, kiyai inta permata,mba dian puspita, tika agustiani,eka agustus, yunika, mba sit yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
14. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
15. Seluruh teman psikologi angkatan 2014 yang telah membantu dan belajar berama selama pekuliahan.
16. Semua pihak yang tidak bisa diebutkan namanya satu per atuyag telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangannya, karena keterbatasan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi ini.Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi amal shalih. Amiin Yaa Rabbal ‘Alamin..

Bandar Lampung, juli 2021
Peneliti

Ari Juniar
NPM. 143108013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUANN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PENYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik	9
1. Pengertian Stres Akademik	9
2. Ciri-Ciri Stres Akademik.....	10
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	11
4. Sumber Terjadiya Stres Akadmik	12
5. Faktor-Faktor Stres Akademik	14
6. Dampak Stres Akademik.....	15
7. Stres Akademik dalam Perspektif Islam.....	17

B. Jenis kelamin	20
C. Belajar Daring	23
D. Perbedaan stres akademik belajar <i>daring</i> antara siswa perempuan dan siswa laki-laki	27
E. Keragka berfikir	29
F. Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
E. Metode Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	35
1. Orentasi Kancan.....	35
2. Persiapan Penelitian	38
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	40
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
5. Penyusunan Skala Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	43
1. Penentuan Subjek Penelitian	43
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	43
3. Skoring	44
C. Analisis Data Penelitian	44
1. Deskripsi Data.....	44
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	45
3. Hasil Uji Asumsi.....	47
4. Hasil Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan.....	50

BAB VKESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel.1. Populasi dan sample penelitian	24
Tabel.2. blue print stres akademik	25
Tabel.3. Data guru SMA muhammdiyah 2 Bandar Lampung	29
Tabel.4. Data peserta didik SMA muhamaddiyah 2 Bandar lampung.....	30
Tabel. 5.sarana dan prasarana SMA muhammaddiyah 2 Bandar Lampung.....	31
Tabel.6. Distribusi skala stres akademik belajar daring.....	34
Tabel.7. Distribusi skala valid stres akademik belajar daring	35
Tabel. 8. Sebaran item valid stres akademik belajar daring.....	36
Tabel.9. Analisis deskriptif	38
Tabel.10. Data deskriptif stres akademik belajar daring siswa perempuan	39
Tabel.11. Data deskriptif stres akademik belajar daring siswa laki-laki	40
Tabel.12. Uji homogenitas stres akademik belajar daring antara siswa perempuan dan siswa laki-laki	41
Tabel.13. Uji homogenitas stres akademik belajar daring antara siswa perempuan dan siswa laki-laki	42
Tabel.14. Uji <i>independent simple t tes</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Bagan stres akademik antara siswa perempuan dan siswa laki-laki	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1. Skala Penelitian
- Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran 3. Skala Penelitian
- Lampiran 4. Skala penelitian *by* kuesioner
- Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 10. Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 11. Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) merupakan musibah yang memilukan penduduk bumi,seluruh segmen kehidupan terganggu tanpa terkecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia. Krisis benar-benar datang tiba-tiba, pemerintah di belahan bumi manapun termasuk Indonesia harus mengambil keputusan yang pahit salah satunya menutup sekolah untuk mengurangi kontak langsung orang-orang secara masif dan untuk menyelamatkan hidup atau tetap harus membuka sekolah dalam rangka *survive* para pekerja dalam menjaga keberlangsungan ekonomi, (Aji, 2020).

Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok virus ini diduga muncul karena adanya sebuah pasar makanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis hewan hidup maupun sudah mati. Virus ini telah tersebar di seluruh dunia, termasuk Indonesia sejak awal bulan Maret 2020. Pemerintah Indonesia pun langsung menindak lanjuti kasus tersebut dengan salah satunya mengambil tindakan *Social Distancing* selama 14 hari untuk meminimalisir penyebaran virus tersebut, (Pratiwi, 2020).

Kebijakanpenerapansocial distancingtersebutberdampak pada berbagai sektor dan kegiatan, salah satunya kegiatan pembelajaran di sekolah.Sejak 16 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan KebudayaanRepublik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang di dalamnyamemutuskan bahwa seluruh kegiatan pembelajaransemua jenjang pendidikan dilaksanakan di rumah masing-masing melalui dalamjaringanatau yang disingkatmenjadi daring (*online*) (Kemendikbud RI, 2020).

Pembelajaran daring diartikan sebagai suatu jaringan komputer yang saling terkoneksi dengan jaringan komputer lainnyadengan proses belajar mengajar secara formal maupun

informal, (Darmawan, 2014). Pada penerapan pembelajaran daring guru dan siswa memiliki perannya masing-masing. Guru memiliki peran sebagai pembimbing sedangkan siswa memiliki peran sebagai pembelajar mandiri dan pemecah masalah, (Maudiarti, 2018).

Zhang, Zhao, Zhou dan Nunamaker (dalam Sadikin dan Hamidah, 2020), menjelaskan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Sedangkan menurut Kuntarto, (dalam Sadikin dan Hamidah, 2020), dijelaskan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mampu mempertemukan siswa/mahasiswa dan guru/dosen untuk melaksanakan interaksi pembelajaran dengan bantuan internet. Pada tataran pelaksanaannya pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti *smartphone* atau telepon android, laptop, komputer, tablet, dan *iphone* yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja.

Namun dalam proses pembelajaran daring (*online*) semuanya tidak berjalan sebagaimana mestinya disemua kalangan, khususnya sekolah di desa-desa yang kekurangan fasilitas berupa teknologi terpadu guna menunjang proses pembelajaran *online*. Kurangnya biaya dan fasilitas yang memadai antara guru dengan siswa membuat proses pembelajaran *online* tidaklah seefektif yang diharapkan, dimana sebagian orang tua murid kurang bisa memberikan fasilitas membuat yang memungkinkan pembelajaran berlangsung dengan sebagaimana mestinya, (Brilianur Dwi c, dkk. 2020).

Dalam Penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai. Kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah, dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik.

Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan serta mengalami stress dengan banyaknya tugas yang diberikan guru dengan waktu yang singkat, sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Di mana pembelajaran daring sangat membosankan dan melelahkan para siswa karena mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan guru maupun siswa lainnya, (Barseli dkk, 2020).

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Carveth, 2020).

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) yang mengharuskan siswa belajar secara daring (*online*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa ketika harus melakukan kegiatan pembelajaran secara daring (*online*) adalah tugas sekolah yang cukup banyak, terbatasnya anggaran untuk pembelian kuota internet dan infrastruktur yang tidak memadai untuk jaringan internet dan media pembelajaran seperti komputer, laptop dan *smartphone*. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa dalam kegiatan pembelajaran daring membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik, (Muslim. 2020).

Stres akademik hampir terjadi pada siswa baik laki-laki maupun perempuan di setiap jenjang pendidikan dikarenakan adanya tuntutan yang tinggi pada siswa. Sebagai mana yang diungkapkan Eryanti (2012) bahwa stres akademik diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal yang meliputi: pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan jenis kelamin. Pada faktor eksternal terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Namun stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, dan Maksimovic (2012), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki, yaitu tingkat stres akademik lebih tinggi terjadi pada perempuan dari pada laki-laki.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mijoc (2009) juga menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan stres akademik yakni tingkat stres akademik yang tinggi pada siswa perempuan. Adanya perbedaan stres akademik pada siswa perempuan dan laki-laki dikarenakan siswa perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih emosional sehingga cenderung tidak bisa mengatur emosi mereka dalam menghadapi banyaknya tekanan dalam kegiatan pembelajaran. Lain halnya siswa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria menggunakan rasio atau logika sehingga mereka memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. (Lazarus, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima (5) orang siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, hasil wawancara menunjukkan rata-rata menjelaskan bahwa siswa mengaku pembelajaran dengan menggunakan sistem daring kurang nyaman dan menyenangkan dikarenakan siswa juga merasa kesulitan mengakses internet sehingga kegiatan belajar tidak lancar. Siswa juga merasa kesulitan saat harus mengakses tugas yang guru berikan sehingga sering terlambat dalam mengikuti belajar *online* serta mengalami kesulitan dalam memahami tugas-tugas yang diberikan oleh guru, (Wawancara Tanggal 12 Oktober 2020).

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan mengambil judul: **“Perbedaan Stres Akademik Belajar Daring Antara Siswa Perempuan dan Siswa Laki-Laki”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat menambah perkembangan ilmu di bidang psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan dalam hal perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk sekolah, hasil penelitian diharapkan bisa mejadi acuan bagi sekolah dalam pengambilan keputusan untuk pelaksanaan pembelajaran *daring* sehingga pembelajaran *daring* yag diselenggarakan tidak akan membuat siswa mengalami stres akademik
- b. Untuk guru, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan guru-guru agar dapat lebih memperhatikan cara penyampaian materi dengan cara yang lebih menyenangkan pada waktu pembelajaran *daring* agar siswa-siswi dapat dengan mudah memahami materi pembelajaran serta kegiatan pembelajaran tidak membosankan

- c. Untuk orang tua, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi orang tua dalam mendidik anak dan dapat menjadi bekal bagi orang tua di kemudian hari dalam mendidik anak sehingga dalam pembelajaran akan tidak akan merasa tertekan sehingga terhindar dari stres akademik
- d. Untuk siswa, hasil penelitian ini diharapkan siswa bisa menyadari kondisi stres akademik yang dialami ketika sedang berlangsung kegiatan belajar mengajar.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Agar dapat mendukung berbagai penjelasan serta pembahasan di atas, maka peneliti mengusahakan untuk dapat mencari berbagai literatur dari penelitian sebelumnya yang masih berkaitan dengan penelitian ini. Serta untuk menghindari adanya plagiat dalam penelitian, maka memenuhi kode etik penelitian ilmiah akan sangat dibutuhkan eksplorasi terhadap penelitian terdahulu yang relevan. Hal ini memiliki tujuan untuk dapat menegaskan penelitian, serta sebagai bagian dari pendukung teori guna menetapkan pola pikir dalam menyusun penelitian ini.

Dari hasil pencarian terhadap berbagai penelitian lampau, peneliti mendapatkan beberapa penelitian lampau yang berkaitan dengan penelitian ini. Meskipun memiliki keterkaitan dalam membahas, namun pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang didapatkan dari hasil pencarian peneliti :

1. Kajian Penelitian yang dilaksanakan oleh Yadi Jatira dan Neviyarni (2021), yang berjudul “Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu fenomena stres yang disebabkan oleh pembelajaran daring dengan menggunakan metode kualitatif sedangkan dalam penelitian ini lebih kepada perbandingan stres akademik dalam menghadapi pembelajaran daring dengan menggunakan metode kuantitatif.

2. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Syarifatur Rofiah (2021), “Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu lebih mengkaji tentang pengaruh dampak pembelajaran *online* yang mengakibatkan terjadinya stres akademik siswa untuk strates akademik peneliti terdahulu menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) sedangkan dalam penelitian ini lebih mengkaji tentang stres akademik yang dialami oleh masing-masing siswa baik laki-laki maupun perempuan serta peyebaran kuesioner dilakukan secara langsung bertemu dengan subjek tidak menggunakan *google form* seperti halnya dilakukan oleh peneliti terdahulu
3. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid (2021), “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19”. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu lebih mengkaji tentang tingkat stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan sedangkan dalam penelitian ini mengkaji pada perbedaan stres akademik yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas akibat pembelajaran daring.
4. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Taufik, Ifdil, dan Zadrian (2013), “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dengan penelitian terdahulu lebih menggambarkan stres akademik yang dialami oleh siswa di sekolah karena penelitian ini dilakukan pada tahun 2013 sebelum terjadi pandemi covid-19 sedangkan dalam penelitian ini lebih terfokus pada tingkat perbedaan stres akademik yang dialami oleh seluruh siswa ketika sedang mengikuti pembelajaran daring dimana dalam penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dalam posisi Covid-19 yang mengharuskan siswa belajar secara daring

5. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Nur Hafiah, Esti Widiani, Wahidyati Rahayu (2017), “Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang dilakukan oleh peneliti sekarang adalah terdapat pada subjek penelitian dimana penelitian terdahulu memilih subjek mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian subjek yang digunakan adalah siswa sekolah menengah atas.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Teori stres untuk pertama kali di keluarkan oleh Cannon tahun 1930 yang menjelaskan bahwa stres merupakan bagian dari reaksi secara psikologi dimana dengan adanya stres tersebut masing-masing individu akan menyiapkan langkah seperti *fight o flight* (Khan, 2018). Sementara itu ahli lain menjelaskan tentang stres akademik adalah sebagai berikut:

- a. Sarafino dan Smit (2012) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang terjadi pada individu dimana individu akan merasakan ketidaknyamanan karena ada ketidaksesuaian antara apa yang menjadi harapan secara fisik maupun psikologis dimana keadaan tersebut bersumber dari biologis, psikologis atau sistem sosial yang ada di masyarakat.
- b. Bernstein (2008) menjelaskan bahwa stres adalah emosi negatif, kognitif, tingkah laku dan proses fisiologis yang terjadi pada individu untuk mencoba menyesuaikan atau menawar stresor yang ada, dimana dapat mengganggu atau mengancam fungsi sehari-hari individu dan menghambat individu melakukan penyesuaian dalam menghadapi stresor tersebut dapat ditandai dengan adanya fisik, psikologis dan tingkah laku.
- c. Heiman dan Kaiv (2005) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

- d. Menurut Thurson (2005) juga menjelaskan bahwasanes akademik bersumber dari sebuah materi yang diajarkan oleh lembaga pendidikan dimana pebelajaran tersebut menjadi beban bagi peserta didik karena tidak di sukai atau materi yang diajarka cukup sulit dan terlalu banyak sehingga peserta didik sulit untuk beradaptasi sehingga terjadiya stres dimana stres ini juga akan berdampak pada hasil beleara bisa baik maupun kurang baik.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketegangan yang dialami seorang siswa dalam mempersepsikan tuntutan akademik yang menimbulkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan sekolah dengan kemampuan untuk mencapainya, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam dirinya baik secara fisik ataupun psikologis.

2. Ciri-Ciri Stres Akademik

Ciri-ciri stres akademik menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Individu yang mengalami stres akademik bisa mengalami *nervous* dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu tersebut sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukan sikap yang tidak kooperatif. Menurut Hanum (2013) stres akademik juga ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Ciri emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup
- b. Ciri kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, takut gagal dalam tugas atau ujian, kacau pikirannya, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan dalam kelas, kehilangan kepercayaan diri dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
- c. Ciri fisik yaitu sulit tidur, sakit kepala, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi.

Munir (2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri lain dalam stres akademik adalah:

- a. Ciri badan, sakit kepala, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dan sejumlah gejala lain
- b. Ciri emosional, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas akan sesuatu, was-was, sering khawatir yang berlebihan, mimpimimpi buruk, murung, mudah marah atau jengkel, mudah menangis, gelisah dan pandangan putus asa.
- c. Ciri sosial, menarik diri dari pergaulan sosial saat stres, mudah bertengkar dan lain-lain.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) memberikan penjelasan terdapat lima aspek stres akademik di antaranya:

- a. Tekanan dalam belajar

Aspek ini berkorelasi dengan adanya tekanan yang dialami oleh peserta didik ketidak sedang melangsungkan kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun ketika belajar di rumah, tekanan tersebut datang dari teman sebaya, orang tua, tugas sekolah, materi ujian sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

- b. Beban untuk mengerjakan tugas

Aspek ini berkorelasi dengan kewajiban peserta didik dalam mengerjakan tugas yang dilakukan oleh masing-masing individu, beban tugas tersebut adalah pekerjaan rumah, tugas belajar dan materi ujian yang diselenggarakan oleh sekolah.

- c. Ketakutan mendapatkan nilai rendah

Aspek ini berkorelasi dengan kemampuan peserta didik dalam mencapai hasil belajar yang maksimal, oleh karena itu aspek ini sering dikaitkan dengan aspek kognitif atau pengetahuan individu. Peserta didik yang mengalami stres akademik cukup

sulit untuk memfokuskan dalam kegiatan pembelajaran, cepat lupa dan adanya penurunan hasil atau prestasi belajar

d. Adanya ekspektasi diri

Aspek ini sangat berkorelasi kepada kemampuan peserta didik untuk mencapai apa yang sudah menjadi harapan peserta didik. Peserta didik yang mengalami stres akademik akan cenderung memiliki keinginan yang rendah terhadap apa yang diinginkan. Hal itu dikarenakan apa yang menjadi keinginan selalu gagal, selain itu peserta didik merasa apa yang dilakukan selalu membuat kecewa orang lain seperti guru, orang tua dan lain sebagainya sehingga hal itu memicu adanya penurunan hasil belajar atau prestasi belajar.

e. Keputusan

Aspek ini berkorelasi pada cara peserta didik dalam merespon secara emosional ketika ia menganggap dirinya tidak mampu mencapai yang sudah ditargetkan dalam kegiatan pembelajaran, sehingga peserta didik akan selalu merasa bahwa ia tidak akan mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

4. Sumber Terjadinya Stres Akademik

Sriati (2008) memberikan penjelasan bahwa stresor merupakan keadaan stimulus yang memiliki dampak cukup berbahaya. Hal itu dikarenakan keadaan tersebut menghasilkan reaksi stres yang berlebihan. Misalnya individu melakukan respon fisiologis non spesifik apabila ini terjadi pada individu maka individu akan kehilangan biologisnya. *Stres reaction acute* dimana seseorang akan mengalami sebuah gangguan tanpa sebuah gangguan mental yang jelas, hal ini terjadi dikarenakan seseorang mengalami stres secara fisik serta mental yang cukup tinggi, dan dapat menurun dalam tempo beberapa jam bahkan hari. Oleh karena itu apabila ada individu yang terkena stres ini maka individu diharuskan untuk memiliki kemampuan *coping*. Hal itu dikarenakan metode *coping* memainkan peranan cukup penting untuk mempercepat penurunan stres.

Fauziah dan Widuri (2007) menjelaskan bahwa sumber stres yang terjadi pada seseorang berasal dari:

- a. Individu mengalami stresor dari luar atau frustrasi eksternal. dimana individu akan sangat kecewa yang berlebihan, sumber stres ini berasal dari luar diri individu misalnya perubahan lingkungan, kurangnya dukungan keluarga dan sosial serta adanya tekanan atau tuntutan dari pihak tertentu
- b. Individu mengalami stresor dari dalam diri sendiri atau frustrasi internal, stres ini bersumber dari adanya perubahan fisik, tekanan emosional dan adanya perasaan bersalah yang berlebihan.

Selanjutnya, Sarafino (dalam Smet, 1994) mengungkapkan bahwa sumber terjadinya stres adalah:

- a. Stres yang bersumber dari dalam diri, stres ini muncul pada diri individu ketika individu merasakan sakit dan bertambahnya usia individu
- b. Stres yang bersumber dari keluarga, stres ini muncul ketika komunikasi antar keluarga terjalin kurang harmonis
- c. Stres yang bersumber dari kelompok atau lingkungan, stres ini datang berasal dari tempat kerja individu
- d. Stres yang berasal dari lingkungan pendidikan, stres ini muncul ketika tingginya beban kerja atau tugas yang akan dikerjakan oleh siswa
- e. Stres yang berasal dari lingkungan fisik, seperti adanya lingkungan yang bising, cuaca yang terlalu panas dan lain sebagainya.

Sementara itu stres sumber terjadinya stres akademik menurut Busari (2011) adalah stres akademik terjadi bersumber dari lebih kepada faktor internal atau berasal dari dalam diri masing-masing peserta didik dimana peserta didik masih kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap kegiatan akademik atau ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi dengan lingkungan akademik seperti peserta didik bisa menerima aturan

yang di buat sekolah dan suasana sosial yang terjadi di lingkungan sekolah. Calaguas (2011) mengungkapkan bahwa terjadinya stres akademik terjadi dikarenakan peserta didik tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial mulai dari teman sebaya dan lingkungan sekolah lainnya. Boutler (2008) menjelaskan bahwa adaptasi peserta didik pada lingkungan akademik sangat penting hal itu dikarenakan adanya adaptasi yang baik akan berdampak pada kesehatan mental peserta didik, dimana seorang peserta didik yang mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik akan sangat mudah mengatasi kesulitan atau berbagai kendala yang ada pada lingkungan akademik namun apabila hal tersebut tidak dimiliki maka kondisi tersebut akan menekan individu sehingga terjadi stres akademik.

5. Faktor Penyebab Stres Akademik

Fauziah dan Widuri (2007) mengungkapkan bahwa terjadinya stres akademik yang dialami oleh peserta didik dikarenakan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi:

- a. Model pola pikir peserta didik, dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungan sehingga peserta didik akan mengalami stres yang berlebihan
- b. Kondisi kepribadian peserta didik, dimana siswa kurang percaya diri dengan kemampuan pada dirinya sendiri dibandingkan dengan kemampuan teman sebayanya
- c. Keyakinan, peserta didik kurang memiliki keyakinan kepada dirinya sendiri, dimana individu kurang berperan sehingga sulit untuk menjelaskan kondisi lingkungan di sekitar individu tinggal.

Sedangkan faktor eksternal diantaranya:

- a. Kegiatan pembelajaran yang pada, diketahui bahwa saat ini kurikulum di sekolah sudah ditambahkan bobot nilai dan standar kelulusan yang lebih tinggi, hal ini mengakibatkan persaingan semakin kompetitif, alokasi waktu belajar juga

semakin bertambah dan secara otomatis beban belajar juga semakin padat, padatnya kegiatan pembelajaran tidak sepenuhnya berdampak positif bagi keadaan siswa namun justru banyak siswa yang mengalami tekanan sehingga mengalami stres akademik

- b. Adanya tekanan untuk memiliki prestasi yang tinggi, banyak siswa yang mengalami hal demikian tekanan tersebut biasanya berasal dari orang tua dimana siswa diwajibkan untuk mendapatkan nilai ujian yang baik dan hasil yang memuaskan
- c. Kondisi status sosial, diketahui bahwa di masyarakat pendidikan merupakan bagian dari penunjukkan status sosial, dimana semakin tinggi pendidikan maka anggapan semakin meningkatkan derajat di mata masyarakat akan semakin tinggi, selain itu juga peserta didik yang dianggap memiliki prestasi yang baik akan lebih disukai, dikenal dan di puji-puji oleh masyarakat namun hal itu tidak berlaku ketika seseorang dengan pendidikan yang rendah dan tidak memiliki prestasi yang baik sehingga cenderung untuk diabaikan dan tidak diperdulikan.
- d. Ekspektasi yang tinggi dari orang tua, ekspektasi orang tua untuk menghasilkan anak yang memiliki prestasi tinggi juga sangat besar sehingga apapun akan dilakukan oleh tua, hal itu dikarenakan ketatnya persaingan antar peserta didik di sekolah serta tuntutan orang tua kepada anak untuk selalu berprestasi, menjadi siswa yang pandai, menjadi siswa yang pintar dan serba bisa selalu menjadi keinginan dari orang tua, tingginya tuntutan tersebut berdampak negatif dimana siswa semakin tertekan dan depresi yang pada akhirnya siswa mengalami stres yang cukup berat sehingga hasil belajar di luar dari apa yang menjadi ekspektasi orang tua.

6. Dampak Stres Akademik

Maramis (2009), terjadinya stres akademik pada peserta didik akan sangat berdampak pada beberapa hal mulai dari

kesehatan psikologis dan komunikasi antar pribadi, untuk, untuk lebih jelas dapat dilihat dalam penjelasan berikut ini:

- a. Kesehatan, dimana peserta didik yang mengalami stres akademik akan mempengaruhi kekebalan tubuh, serta ketidakberfungsian keseimbangan tubuh baik fisik maupun psikis hal itu terjadi dikarenakan keadaan tubuh tersebut di atur oleh otak
- b. Psikologis, dimana terjadinya stres akademik yang dialami oleh peserta didik menyebabkan peserta didik merasakan kecemasan secara terus menerus, tingginya stres akademik terjadi iasanya disebabkan oleh keadaan orang tua seperti kemiskinan, perceraian, kurang harmonis dan adanya ketidakpuasan dalam keluarga sehingga peserta didik akan mengalami tekanan secara terus menerus
- c. Komunikasi anta pribadi, stres akademik yang dialami oleh peserta didik, peserta didik akan mengkaitkan sesuatu dengan apapun dengan dirinya, sehingga ia akan merasakan depresi, kehilangan harga diri dan kepercayaan diri sehingga ia akan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih untuk menyendiri, mudah marah dan lain sebagainya.

Olejnik dan Holschuh (dalam Wilks, 2008) juga menjelaskan bahwa dampak stres akademik adalah:

- a. Pola pikir, dimana peserta didik akan merespon segala sesuatu yang muncul dengan perasaan negatif sehingga hal tersebut berdampak pada ketidakpercayaan diri, takut gagal, sulit untuk fokus, mengalami kecemasan berlebihan, sering melupakan tugas dan selalu memikirkan secara terus menerus tentang apa yang mereka lakukan
- b. Perilaku, peserta didik yang mengalami stres akademik akan cenderung berperilaku jauh dari lingkungan sosial, lebih suka menyendiri, lebih suka melakukan perbuatan-buatan yang melanggar norma seperti menggunakan narkoba, minuman keras (alkohol), sering mengantuk, serakah, sering bersedih secara berlebihan dan lain sebagainya

- c. Reaksi tubuh, peserta didik yang mengalami stres akademik akan cenderung merespon tubuhnya kurang baik misalnya telapak tangan mudah berkeringan, jantung berdetak dengan cepat, mulut menjadi kering, sering mengalami kelelahan, mudah sakit kepala, mual dan sering merasakan sakit perut
- d. Perasaan dimana peserta didik yang mengalami stres akademik akan berdampak pada merasakan kecemasan yang berlebihan, mudah marah, murung dan merasakan ketakutan.

7. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Berdasarkan konsep Islam kondisi stres akademik juga dijelaskan secara tersirat bahwa pada dasarnya manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan kesusahan, musibah maupun kesulitan dan cenderung individualis atau tidak mau berbagi kebaikan antar sesama manusia. Namun itu semua dapat diminimalkan dengan melakukan sholat dan bertaqwa kepada Allah SWT, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'arif ayat 19-21), (Departemen Agama RI, 2015).



Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19), apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20), dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia amat kikir (21) kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat (22) yang mereka itu tetap mengerjakan sholat (23), (Q.S.Al-Ma'arif ayat 19-21)

Ayat di atas tersirat juga menjelaskan bahwa manusia bersifat berkeluh kesah dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan dan juga bakhil terhadap apa yang ia punyai namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang beriman dan orang-orang yang mengerjakan sholat.

Dalam ayat lain juga dijelaskan bahwa manusia itu diciptakan dibarengi dengan sifat berkeluh kesah karena Allah SWT telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan kesulitan kehidupan di dunia. Seperti dalam firmal Allah SWT dalam surat Al-Balad ayat 4 (Departemen Agama RI, 2015).

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah (Q.S. Al-Balad ayat 4)

Manusia diciptakan dengan adanya susah payah ini tidak lain adalah atas kehendak Allah SWT, dimaksudkan agar cara manusia dalam menyelesaikan sebuah konflik ini artinya Allah SWT telah memberikan sebuah ujian tersebut diberikan tidak lain karena Allah SWT ingin melihat seberapa mampu hambanya mengkombinasikan antara material dan spiritualnya dengan kepribadinya. Jika mampu keluar dari ujian tersebut Allah SWT sudah menjanjikan kebahagiaan dunia akhirat dan apabila gagal dalam menghadapi ujian tersebut ialah golongan orang-orang yang merugi, seperti halnya firmal Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 214), yang berbunyi:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۚ
مَسْتَهْمُ الْبَاسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا
مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۚ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman

bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?"
Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.,
(Q.S. Al-Baqarah ayat 214)

Ayat tersebut mengandung makna bahwa manusia yang kuat imannya dia akan tegar dan sabar dalam menghadapi setiap ujian, cobaan hidup sedangkan bagi orang yang lemah imannya akan mudah mengalami tertekan jiwanya atau distress. Orang seperti golongan terakhir ini akan mudah kehilangan kepercayaan diri dan selalu *su'udhan* kepada Allah SWT dan orang lain, selalu diliputi *bad thinking* yang tentunya akan mengandung kejelekan, kejahatan dan penyakit, (Abidin, 2009).

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres akademik (*tekanan*) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam stres akademik yang banyak dialami oleh siswa seperti guru memberikan tugas berat dengan *deadline* yang cukup menyiksa, belum lagi jika tugas itu berbarengan dengan pemberian tugas oleh guru mata pelajaran lain. Selain itu, banyak guru yang memberikan tugas di luar jam pembelajaran biasanya sehingga semakin membingungkan siswa. Sehingga dengan adanya stres akademik banyak siswa yang merasa berputus asa serta tidak yakin dengan apa yang dikerjakan.

Shihab menjelaskan pada diri manusia ada potensi untuk meraih kebaikan dan manfaat untuk dirinya, kecenderungan ini membuat manusia seringkali merasa goyah dan gelisah ketika ditimpa sesuatu yang tidak menyenangkan dan membahayakan dirinya. Sehingga dengan keadaan yang tidak nyaman tersebut manusia akan berkeluh kesah. Seseorang yang mengalami kecemasan akan turut merasakan ketakutan dan ketertekanan. Kecemasan akan hilang seiring dengan waktu dan apabila tidak hilang akan mendatangkan mudarat kepada orang tersebut sehingga ia merasakan murung, sedih dan berkeluh kesah (Hamzah, 2010).

Al Qardhawi (2008) menjelaskan "*ya's*" atau despair ini dengan penjelasan bahwa, keputus asaan adalah lawan dari harapan. Ia memadamkan api harapan di dada. Ia adalah penghalang serta menghancurkan motivasi kerja dan melemahkan tubuh dari segala

kekuatan yang dimiliki. Menghubungkan stres dalam konteks putus asa dengan konsep kebahagiaan, ia menyebutkan bahwa bahagia salah satunya didapatkan dengan kerja keras dan usaha konstan, tetapi orang yang berputus asa tidak akan berusaha untuk sesuatu yang sebenarnya mungkin untuk diraih.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa gejala kesedihan, kecemasan dan ketakutan yang alamiah adalah yang tidak mengakibatkan frustrasi atau stres akademik pada siswa. Keadaan tersebut tidak menghalangi individu tersebut dari bekerja, berpikir dan berperasaan secara wajar. Dengan demikian dalam perspektif Islam terkadang stres merupakan kondisi normal, dengan spirit yang bagus dan regulasi diri justru dapat menjadikan kondisi tubuh semakin baik dan tangguh.

B. Jenis Kelamin

1. Pengertian Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah kata yang umumnya digunakan untuk membedakan seks seseorang (laki-laki atau perempuan). Kata seks mendeskripsikan tubuh seseorang, yaitu dapat dikatakan seseorang yang secara fisik laki-laki atau perempuan. Sedangkan jenis kelamin mendeskripsikan sifat atau karakter seseorang, yaitu seseorang yang merasa atau melakukan sesuatu bersifat seperti wanita (feminim) atau seperti laki-laki (maskulin). Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan ini terjadi karena mereka memiliki alat-alat untuk meneruskan keturunan yang berbeda, yaitu disebut alat reproduksi (Mubarak, 2009).

Menurut Huntu (2016:43) jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang itu dilahirkan. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan laki-laki dan perempuan yang ada di muka

bumi. Seperti pada fakta lapangan yang sering kita temui saat ini, banyak sekali tenaga kerja bagian lapangan pada umumnya didominasi oleh laki-laki, sedangkan pada bagian kantor suatu perusahaan pada umumnya didominasi oleh wanita. Hal tersebut bukanlah merupakan suatu kebetulan, melainkan adanya berbagai macam pertimbangan yang dilakukan oleh sebuah perusahaan berkaitan dengan spesifikasi dari masing-masing gender atau jenis kelamin.

Faktor jenis kelamin ikut menentukan tingkat partisipasi dan produktivitas seseorang dalam bekerja. Tenaga kerja pada dasarnya tidak dapat dibedakan berdasarkan pada jenis kelamin. Tetapi pada umumnya laki-laki akan lebih produktif untuk pekerjaan yang mengandalkan kekuatan fisik. Namun dalam keadaan tertentu kadang produktivitas perempuan bisa lebih tinggi daripada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih teliti, sabar, dan tekun.

2. Karakteristik Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Teknologi

Karakter (watak) adalah kepribadian yang dipengaruhi motivasi yang menggerakkan kemauan sehingga orang tersebut bertindak (Sunaryo, 2014). Sumadi (dalam Sunaryo, 2014) mengatakan, bahwa karakter (watak) adalah keseluruhan atau totalitas kemungkinan-kemungkinan bereaksi secara emosional seseorang yang terbentuk selama hidupnya oleh unsur-unsur dari dalam (dasar, keturunan, dan faktor-faktor endogen) dan unsur-unsur dari luar (pendidikan dan pengalaman, serta faktor-faktor eksogen).

Karakteristik berarti hal yang berbeda tentang seseorang, tempat, atau hal yang menggambarkan. Sesuatu yang membuatnya unik atau berbeda. Karakteristik dalam individu adalah sarana untuk memberitahu satu terpisah dari yang lain, dengan cara bahwa orang tersebut akan dijelaskan dan diakui. Sebuah fitur karakteristik dari orang yang biasanya satu yang berdiri di antara sifat-sifat yang lain (Sunaryo, 2014).

Setiap individu mempunyai ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan; karakteristik bawaan merupakan karakteristik keturunan yang dimiliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Pada masa lalu, terdapat keyakinan serta kepribadian terbawa pembawaan (*heredity*) dan lingkungan. Hal tersebut merupakan dua faktor yang terbentuk karena faktor yang terpisah, masing-masing mempengaruhi kepribadian dan kemampuan individu bawaan dan lingkungan dengan caranya sendiri-sendiri. Akan tetapi, makin disadari bahwa apa yang dirasakan oleh banyak anak, remaja, atau dewasa merupakan hasil dari perpaduan antara apa yang ada di antara faktor-faktor biologis yang diturunkan dan pengaruh lingkungan. *Natur dan nurture* merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menjelaskan karakteristik-karakteristik individu dalam hal fisik, mental, dan emosional pada setiap tingkat perkembangan. Se jauh mana seseorang dilahirkan menjadi seorang individu atau se jauh mana seseorang dipengaruhi subjek penelitian dan diskusi. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis cenderung lebih bersifat tetap, sedangkan karakteristik yang berkaitan dengan sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Sunaryo, 2014).

Berdasarkan penelasan tersebut maka karakteristik antara laki-laki dengan perempuan dalam menghadapi teknologi memiliki perbedaan. Karakteristik laki-laki dalam menghadapi teknologi dapat dilihat dari:

- a. Laki-laki lebih menyukai teknologi
- b. Kehidupan laki-laki dianggap lebih hedonisme
- c. Dalam menerima dan penangkapan informasi laki-laki lebih cepat
- d. Laki-laki lebih menyukai tantangan, optimis, memiliki pemikiran kritis, memiliki rasa keingiin tahunan yang tinggi dan memiliki pengalaman pribadi
- e. Laki-laki menjadikan teknologi sebagai gaya hidup.

Sedangkan karakteristik perempuan dalam menghadapi teknologi adalah sebagai berikut:

- a. Perempuan lebih berhati-hati dalam menggunakan teknologi karena perempuan rawan dengan pelecehan dan kekerasan di ruang digital
- b. Perempuan dapat mengendalikan identitas baik secara *online* maupun *offline*
- c. Dalam menggunakan teknologi perempuan hanya akan membagikan konten yang dianggap relevan, (Gamble, 2010).

C. Belajar Daring

1. Pengertian Belajar Daring

Istilah daring merupakan akronim dari dalam jaringan yaitu suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan sistem daring yang memanfaatkan internet. Menurut Bilfaqih dan Qomarudin (2015) pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Thorme dalam Kuntarto (2017) pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi multimedia, kelas virtual, CD-ROM, streaming video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks *online* animasi, dan video *streaming online*. Menurut Rosenberg dalam Alimuddin, Tawany dan Nadjib (2015) *e-learning* merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Menurut Ghirardini dalam Kartika (2018) daring memberikan metode pembelajaran yang efektif, seperti berlatih dengan adanya umpan balik terkait, menggabungkan kolaborasi kegiatan dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan mahasiswa dan menggunakan simulasi dan permainan. Permendikbud Nomor 109 Tahun 2013 pendidikan jarak jauh adalah proses belajar mengajar yang

dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.

Dengan adanya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan dan kemajuan diberbagai sektor terutama pada bidang pendidikan. Peranan dari teknologi informasi dan komunikasi pada bidang pendidikan sangat penting dan mampu memberikan kemudahan kepada guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring ini dapat diselenggarakan dengan cara masif dan dengan peserta didik yang tidak terbatas. Selain itu penggunaan pembelajaran daring dapat diakses kapanpun dan dimana pun sehingga tidak adanya batasan waktu dalam penggunaan materi pembelajaran.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring atau *e-learning* merupakan suatu pembelajaran yang memanfaatkan teknologi dengan menggunakan internet dimana dalam proses pembelajarannya tidak dilakukan dengan *face to face* tetapi menggunakan media elektronik yang mampu memudahkan siswa untuk belajar kapanpun dan dimanapun.

2. Karakteristik Belajar Daring

Tung dalam Mustofa, Chodzirin dan Sayekti (2019) karakteristik dalam belajar daring:

- a. Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia
- b. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti video conferencing, chats rooms, atau discussion forums
- c. Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya
- d. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM untuk meningkatkan komunikasi belajar
- e. Materi ajar relatif mudah diperbaharui
- f. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator

- g. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal, Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet.

Menurut Rusma dalam Herayanti, Fuadunnazmi dan Habibi (2017) karakteristik dalam belajar *e-learning*:

- a. *Interactivity* (interaktivitas)
- b. *Independency* (kemandirian)
- c. *Accessibility* (aksesibilitas)
- d. *Enrichment* (pengayaan).

Berdasarkan penjelasan tentang karakteristik dari belajar daring maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik belajar daring yaitu dengan menggunakan media elektronik, belajar yang dilaksanakan menggunakan internet, belajar dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun serta belajar daring bersifat terbuka.

3. Kelebihan dan Kekurangan Belajar Daring

- a. Kelebihan belajar daring

Menurut Hadisi dan Muna (2015) kelebihan belajar daring *e-learning*:

- 1) Biaya, daring mampu mengurangi biaya pelatihan. Pendidikan dapat menghemat biaya karena tidak perlu mengeluarkan dana untuk peralatan kelas seperti penyediaan papan tulis, proyektor dan alat tulis.
- 2) Fleksibilitas waktu daring membuat pelajar dapat menyesuaikan waktu belajar, karena dapat mengakses pelajaran kapanpun sesuai dengan waktu yang diinginkan
- 3) Fleksibilitas tempat daring membuat pelajar dapat mengakses materi pelajaran dimana saja, selama komputer terhubung dengan jaringan Internet
- 4) Fleksibilitas kecepatan pembelajaran daring dapat disesuaikan dengan kecepatan belajar masing-masing siswa

- 5) Efektivitas pengajaran daring merupakan teknologi baru, oleh karena itu pelajar dapat tertarik untuk mencobanya juga didesain dengan instructional design mutakhir membuat pelajar lebih mengerti isi pelajaran
- 6) Ketersediaan *On-demand* daring dapat sewaktu-waktu diakses dari berbagai tempat yang terjangkau internet, maka dapat dianggap sebagai “buku saku” yang membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan setiap saat.

b. Kekurangan belajar daring

Menurut Hadisi dan Muna (2015) kekurangan belajar daring:

- 1) Kurangnya interaksi antara guru dan siswa bahkan antar-siswa itu sendiri yang mengakibatkan keterlambatan terbentuknya values dalam proses belajar-mengajar
- 2) Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong tumbuhnya aspek bisnis
- 3) Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan
- 4) Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal
- 5) Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (mungkin hal ini berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, ataupun komputer).

Berdasarkan penjelasan di atas maka kelebihan dan kekurangan dari belajar daring yaitu mempermudah proses pembelajaran, pembelajaran dapat dilakukan dimana saja, mudahnya mengakses materi, melatih pembelajar lebih mandiri, serta pengumpulan tugas secara online. Tetapi ada juga kekurangan dari belajar daring yaitu tidak adanya pengawasan karena pembelajaran dilaksanakan secara *face to face*, jika peserta didik tidak mampu belajar mandiri dan motivasi belajarnya rendah, maka ia akan sulit mencapai tujuan pembelajaran serta

kurangnya pemahaman terhadap materi, serta pengumpulan tugas yang tidak terjadwalkan.

D. Perbedaan Stres Akademik Belajar *Daring* Antara Siswa Perempuan dan Siswa Laki-Laki

Pendidikan dianggap menjadi solusi dalam penyelesaian segala problematika yang ada di negeri ini baik pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan melalui prasarana terlembaga seperti sekolah, akademi, universitas. Siswa atau murid adalah salah satu komponen dalam pengajaran, disamping faktor guru, tujuan dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa murid adalah komponen yang terpenting diantara komponen lainnya.

Namun ada beberapa kendala mengenai sistem pendidikan yang ada di Indonesia, diantaranya adalah perubahan kebijakan pemerintah, ada saja kebijakan baru pemerintah yang menyangkut dunia pendidikan. Mulai dari perubahan kurikulum hingga perubahan sistem pembelajaran, alah satu bentuk pembelajaran yang sedang ditempuh oleh para siswa baik di tingkat dasar, menengah pertama sampai dengan menengah atas bahkan mahasiswa semua menggunakan sistem pembelajaran daring (*online*).

Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Guru harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun siswa berada di rumah. Solusinya, guru dituntut dapat mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring (*online*).

Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19).

Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat *Personal Computer*(PC) atau laptop yang terhubung dengan koneksi jaringan internet. Guru dapat melakukan pembelajaran bersama diwaktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti *WhatsApp* (WA), telegram, instagram, aplikasi zoom ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran. Dengan demikian, guru dapat memastikan siswa mengikuti pembelajaran dalam waktu yang bersamaan, meskipun di tempat yang berbeda.

Namun sistem pembelajaran daring (*online*) tidak selamanya berjalan dengan baik dan dapat diterima oleh semua siswa hal itu dikarenakan tugas sekolah semakin banyak guru memberikan tugas secara terus menerus demi mengejar ketuntasan kurikulum, seperti halnya responden yang berhasil peneliti temui bahwa terdapat satu siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang mengalami kelelahan dikarenakan mengerjakan tugas-tugas sekolah, terutama pada tugas mata pelajaran kimia. Siswa tersebut sudah berusaha menyelesaikan tugas-tugas berat yang waktu pengerjaannya pendek itu, tetapi karena kelelahan, siswa tersebut jatuh sakit hingga harus dilarikan ke IGD salah satu rumah sakit.

Selain peristiwa di atas terdapat juga siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung dilaporkan tidak naik kelas karena tidak bisa mengikuti ujian Penilaian Akhir Tahun (PAT) secara daring. Siswa tersebut tidak bisa mengikuti ujian karena komputer jinjing milik siswa kelas XII tersebut rusak. Nilai akhir siswa tersebut di dalam rapor tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) serta faktor kerusakan perangkat, keterbatasan kuota, masalah sinyal dan hambatan teknis lainnya.

Hal-hal tersebut berdampak pada stres akademik yang dialami oleh para siswa, stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu diantaranya yaitu faktor jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres. Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma dan perempuan menghasilkan sel telur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Norkasiani dan Tamher (2009) bahwa perempuan lebih siap menghadapi masalah

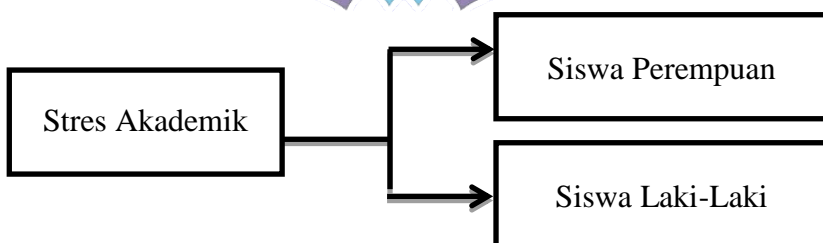
dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

Penelitian yang dikemukakan oleh potter dan perry (dalam kontul et.al 218) bahwa perempuan lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur dan mengalami perasaan bersalah dalam kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan sehingga perempuan lebih rentan mengalami stres dari pada laki-laki.

Sejalan dengan hasil penelitian Atyaa et.al (2007) menyatakan bahwa siswa perempuan mengalami stress yang tinggi, karena mereka lebih khawatir mengenai masaah pribadi yang terkait masa depannya, harapan orang tua, dan kondisi emsional. Selain itu strategi *copping* yang digunakan siswa laki-laki lebih berorientasi pada ego sehingga mereka cenderung lebih santai dalam menghadapi stresor akademik (Hairani Lubis et al volume 10 No.1 2021).

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjelasan tersebut maka stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki, dapat digambarkan sebagai berikut:



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan stres akademik belajar *daring* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

- Eryanti Fachrosi. 2012. Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan. Skripsi (tidak diterbitkan). USU Medan.
- Abidin, Z. (2009). *Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi*. Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 3 (1), 148-166 .
- Achmad Jayul dan Edi Irwanto. (2020). *Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 6, No. 2, Hal. 190 – 199
- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. 172–181
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An Assessment Of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case Of University Of Botswana*. Educational Research and Review, (4), 63-70.
- Aji, Syah, Halal, Rizqon. (2020). *Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran*, Jurnal Sosial & Budaya Syar-i, Vol. 7 No. 5 (2020), pp. 395-402
- Al Qardhawi, Y. (2008). *Bagaimana Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi. Terbitan ke-1, Jakarta Timur: Pustaka AlKautsar.
- Ali Sadikin dan Afreni Hamidah. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi, Volume 6, Nomor 02, Tahun 2020, Hal. 214-224
- Asiyah, S. (2010). *Psikologi Faal*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.

Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta: PT Rineka Cipta.

Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Backovic, D.V., Zivojinovic, J.I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). *Gender Differences In Academic Stress And Burnout Among Medical Students In Final Years Of Education: Psychiatria Danubina*, 24 (2), 175–181.

Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga

Boutler, L.T. (2008). *Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. Journal of College Student*, 36(2)

Briliannur Dwi C, dkk. (2020). *Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19*, E-ISSN: 2721-7957

Bernstein, D.A; Penner, L.A; Stewart, A.C and Roy, E.J. (2008). *Psychology (8th edition)*. New York: Houghton Mifflin Company Boston New York.

Busari, A.O. (2011). *Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduate students. British Journal of Humanities and Social Sciences*.

Calaguas, M. G. (2011). *College Academic Stress : Differences Along Gender Lines. Journal Of Social and Development Sciences*. 1(5)

Carveth G. M. (2020). *Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201.

Darmawan, D. (2014). *Pengembangan E-Learning: Teori dan Desain*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Daud, M & Khumas, A. (2012). *Stres Akademik dan Manajemen Waktu*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Eryanti Fachrosi. (2012). *Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan*. Skripsi (tidak diterbitkan). USU Medan.

Fitri Fauziah & Julianty Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta.

Faqih, M. (2006). *Berdebat Seputar Kelamin*. Jakarta: Erlangga.

Fink G.Y & Rahim. (2010). *Stress: Definition and History. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia*. Elsevier Ltd

Greenberg, J.S. (2012). *Comprehensive Stress Management. 7th ed.* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani dan Miranti Rasyid. (2021). *Stress Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi*, Volume 10, Nomor 1, Tahun 2021,

Hanum, L. (2013). *Hubungan Anatara Harapan Orangtua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan*. Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Hamzah, A. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Program Diet Di Poli Penyakit Dalam RSUD Cibabat Cimahi*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Edisi Khusus Hari Kesehatan Nasional, 1-6

Harun, Rasyid. (2002). *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: CV Wacana Prima.

Kemdikbud RI. (2020). *Edaran Tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia*.

Heiman dan Kariv. (2005). *Task-Oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students*. College Student Journal, 39 (1)

Khan, M.J. et.al. (2018). *Effect Of Perceived Academic Stress On Students Performance*. FWU Journal of Social Sciences, winter 2013. Vol.7, No.2,

Lazarus, R.S. (2014). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer

Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin dan Yazid Basthomi. (2020). *"Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Siswa Selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2,

Maudiarti, S. (2018). *Penerapan E-Learning di Perguruan Tinggi*. Perspektif Ilmu Pendidikan, 32 (1),

Maramis, W. F. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.

McDonough P. & Walters V. (2001). *Gender and health: Reassessing patterns and explanations*. Social Science and Medicine, (52),

Mijoc P. (2009). *Gender Differences in Stres Symptoms Among Slovene Managers*. International Journal of Business and Globalization.

Munir, Samsul. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta : Amzah.

Muslim, Moh.. (2020). *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2 / 2020

Nadeem, S. (2020). *Coronavirus COVID-19 : Available Free Literature Provided By Various Companies , Journals and Organizations Around the Literature Provided By Various Companies, Journals and Organizations Around the World*. March. [https:// doi.org/10.5281/zenodo.3722904](https://doi.org/10.5281/zenodo.3722904)

Norkasioni & Tamher. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Oon, A. N. L. (2007). *Seri teaching children handling study stress*. (diterjemahkan oleh: A.K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.

Pratiwi, Ericha Windhiyana. *Dampak COVID-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen di Indonesia*, Volume 34 (1), p-ISSN: 1411-5255, e-ISSN: 2581-2297

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons.

Sriati, Aat, *Tinjauan Tentang Stress*, Tidak dipublikasikan, Fakultas Ilmu Keperawatan, UNPAD, Jatinangor

Sukadiyanto. (2010). *Stres dan Cara Mengurangnya*. Yogyakarta: FK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiarto. (2013). *Elementary Survey Sampling*. Boston: PWS-Kent.

Sun, J.D, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). *Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students*. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534-546.

Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zeichmeister, J.S. (2012). *Research Methods in Psychology (9th ed.)*. Singapore: McGraw Hill.

Thursan, H. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta

Wicaksana, Yulivendra, Benedictus. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa, Journal of Personality and Social Pyschology, Vol.48,pp 150-170*

Wilks, S. E. (2008). *Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students*. International Journal Of Social Work, 9(2), pp. 106-125

